

## **ABSTRAK**

**FadhliIkhaliq**, 2011. Kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "korelasional". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) Kontribusi antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar; (2) Kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar; (3) Kontribusi secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar.

Populasinya adalah keseluruhan murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar. Sampel yang digunakan adalah murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar sebanyak 30 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis koefisien korelasi Pearson product moment ( $r$ ), analisis regresi dan analisis korelasi ganda ( $R$ ) dengan taraf signifikan  $\alpha$  0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar, dengan nilai  $r$  sebesar -0,776% dengan kontribusi sebesar 60,3%; (2) Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar, dengan nilai  $r$  sebesar -0,704% dengan kontribusi sebesar 49,6%; (3) Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres gunung sari baru Kota Makassar, dengan nilai  $R$  sebesar 0,794 dengan kontribusi sebesar 63,0%.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu pendukung pembentukan manusia yang berkualitas adalah melalui olahraga, Pembangunan olahraga telah berhasil menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup, yang harus dimulai sejak usia dini melalui pendidikan olahraga disekolah dan masyarakat. Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas.

Peningkatan prestasi olahraga merupakan fenomena yang selalu menjadi tantangan, dan fenomena tersebut tidak habis-habisnya untuk dijadikan permasalahan sepanjang masa. Sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan

dan teknologi, maka usaha yang dilakukan pada hakekatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Pada dasarnya ilmu pengetahuan adalah usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan langkah-langkah secara sistematis, metodologis dan prosedur melalui suatu penelitian.

Seorang olahragawan dituntut memiliki kemampuan fisik, teknik dan strategi yang baik. Demikian pula dengan kebutuhan akan membuat tafsiran secara tepat. Kemampuan berfikir, dan memecahkan masalah. Hal ini berpengaruh positif dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan anak didik.

Dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah perlu lebih ditingkatkan mutu dan kualitas pelaksanaannya, sehingga dapat tercapai tujuannya guna menunjang pembangunan olahraga di tanah air. Pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku pada saat ini, namun didalam hal ini perlu ditingkatkan proses pelaksanaannya melalui materi pelajaran dengan memprioritaskan bentuk-bentuk latihan yang tepat sehingga mencapai hasil pelaksanaannya dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah ada dan dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan pada olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik itu merupakan ibu dari semua cabang olahraga.

Begitu pula halnya terhadap daya ledak tungkai juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap lari 50 meter. Dengan daya ledak seseorang akan dapat melakukan aktifitas fisik terutama pada gerakan-gerakan yang memerlukan tenaga maksimal dengan waktu yang sesingkat-singkatnya seperti pada gerakan lari dengan kecepatan maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tepatlah penulis untuk mengangkat, dan membahas penelitian lebih lanjut mengenai lari 50 meter, dengan judul "Kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah diungkapkan, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar ?
2. Apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar ?
3. Apakah ada kontribusi antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
3. Untuk mengetahui ada kontribusi antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila hasil yang dicapai dalam penelitian ini cukup terandakan kebenarannya, maka diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Sebagai masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keolahragaan, menyangkut tentang kontribusi antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi pembina maupun pelatih olahraga atletik khusus di nomor lari 50 meter (*sprint*), bahwa unsur fisik panjang tungkai dan daya ledak tungkai dapat dijadikan sebagai pedoman atau acuan dalam memilih atlet.
3. Sebagai bahan informasi bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian selanjutnya dengan melibatkan variabel lain dengan populasi yang lebih luas.

### **BAB II**

#### **TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

##### **A. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau sebagai landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

##### **1. Panjang tungkai**

Tinggi badan seseorang akan tergantung pada panjang pendeknya tulang yang dimilikinya, demikian halnya pergerakan yang dilakukan, bila seseorang memiliki tungkai yang panjang akan memberikan pergerakan atau sudut pergerakan yang lebih luas, bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki tungkai yang pendek.

Seorang olahragawan yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang, meskipun hal itu tidak selalu demikian. Ukuran tungkai yang panjang tidak selalu memberikan keuntungan dalam jangkauan langkahnya, hal ini dikarenakan masih dibutuhkan komponen pendukung lain yang diperlukan untuk membantu dalam mencapai jangkauan langkah yang panjang.

Menurut Amari dalam Arief Maulana Syamsu (2014:7) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha

dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak.  
mendapat hasil lari yang maksimal.

## **B. Kerangka Berfikir**

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini secara operasional dapat disusun sebagai berikut:

1. Jika murid memiliki panjang tungkai yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
2. Jika murid memiliki daya ledak tungkai yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
3. Jika murid memiliki panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang baik, maka akan memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.

## **C. Hipotesis Penelitian**

Dari pokok permasalahan yang merupakan analisis yang diambil dari teori-teori yang berpengaruh variabel penelitian, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
2. Ada kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.
3. Ada kontribusi panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter pada murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.

## **Hipotesis statistik yang akan diuji:**

Hipotesis Statistik :

1.  $H_0 : \beta_{x_1y} = 0$   
 $H_0 : \beta_{x_1y} \neq 0$
2.  $H_0 : \beta_{x_2y} = 0$   
 $H_0 : \beta_{x_2y} \neq 0$
3.  $H_0 : R_{x_{12}y} = 0$   
 $H_0 : R_{x_{12}y} \neq 0$

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada dasarnya metodologi adalah alat yang dipergunakan untuk mencari pembuktian secara ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mengungkapkan dan memberikan jawaban atas permasalahan yang dikemukakan dalam suatu penelitian sehingga arah dan tujuan pengungkapan fakta atau kebenaran sesuai dengan apa yang ditemukan dalam penelitian sehingga betul-betul sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

## A. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian, berbobot tidaknya penelitian tergantung pada pertanggung jawaban metode penelitian, maka harapan metode penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian. Winarno Surahman (1982: 86) menjelaskan bahwa: “metode merupakan cara yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan misalnya untuk serangkaian hipotesis dengan mempergunakan teknik serta alat bantu “. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif.

## B. Variabel dan Desain Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang terlibat yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### a. Variabel bebas yaitu:

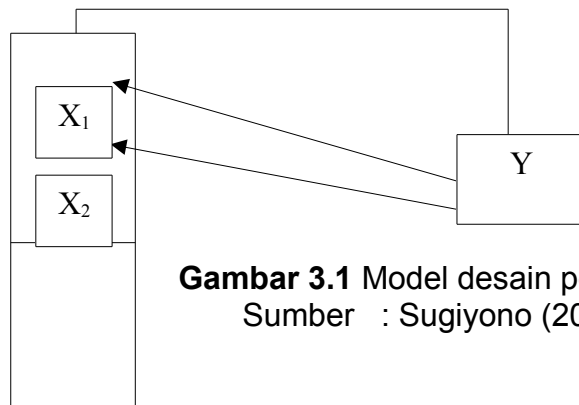
- Panjang tungkai ( $X_1$ )
- Daya ledak tungkai ( $X_2$ )

#### b. Variabel terikat yaitu :

- Kemampuan lari 50 meter ( $Y$ )

### 2. Desain penelitian

Desain penelitian atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Secara sederhana rancangan penelitian digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.1** Model desain penelitian  
Sumber : Sugiyono (2000)

Keterangan :

$X_1$  = Panjang tungkai

$X_2$  = Daya ledak tungkai

$Y$  = Kemampuan Lari 50 meter

## C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut :

1. Panjang tungkai yang dimaksud adalah keadaan yang menggambarkan tentang anggota gerak tubuh bagian bawah yang terdiri dari beberapa komponen yaitu pinggul, paha, betis dan kaki. Untuk mengetahui panjang tungkai seseorang akan diukur dengan menggunakan meteran (*skala centimeter*) yang pengukurannya dimulai dari persendian tulang paha bagian atas (*trochantor mayor*) sampai ke lantai.

2. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan jaringan otot pada anggota gerak tubuh bagian bawah yaitu tungkai untuk menerapkan tenaga maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Tes yang digunakan pada penelitian ini adalah tes daya ledak tungkai lompat tanpa awalan.
3. Kecepatan lari 50 meter yang dimaksud adalah kemampuan seseorang berlari dengan kecepatan maksimal dalam waktu yang secepat mungkin mulai dari start sampai garis finish dengan menempuh jarak 50 meter.

#### **D. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang dapat diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi orang lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi menurut Sugiyono (2000:57), mengemukakan bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan". Peneliti memilih populasi yang akan diteliti adalah murid kelas V dan VI SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar dengan jumlah populasi 60.

##### **2. Sampel**

Penelitian ilmiah tidak selamanya mutlak harus meneliti jumlah keseluruhan objek yang ada (populasi), melainkan dapat mengambil sebagian dari populasi yang ada. Dengan kata lain bahwa yang dimaksudkan yaitu sampel. Sampel adalah sebagian dari populasi yang menjadi obyek penelitian.

Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam satu penelitian. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan Suharsimi Arikunto (1996:117) bahwa : "Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan mempergunakan teknik "*Simple Random Sampling*" dengan cara undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang murid putra SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: tes panjang tungkai, daya ledak tungkai dan tes kemampuan lari 50 meter.

##### **1. Tes Panjang tungkai (Nur Ichsan Halim, 2004:170)**

**a. Tujuan:** Untuk mengukur panjang tungkai seseorang

##### **b. Fasilitas/Alat**

- Meteran
- Blanko/kertas
- Alat tulis

##### **c. Petugas**

- Pengukur (yang mengukur)
- Pencatat skor

##### **d. Pelaksanaan**

- Peserta tes berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dilantai, kedua lengan di samping badan. Yang diukur mulai dari trochanter mayor sampai telapak kaki atau lantai.

#### **e. Penilaian**

Panjang tungkai dicatat sesuai dengan hasil yang tertera pada alat pengukur dalam satuan centimeter, dengan bilangan 1 angka di belakang koma. Setelah seluruh data penilaian terkumpul, yakni data tes panjang tungkai, daya ledak tungkai dan kemampuan lari 50 meter maka untuk menguji hipotesis yang akan diajukan dalam penelitian ini, maka data tersebut disusun, diolah dan di analisis statistik dengan bantuan komputer melalui program SPSS.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam bab ini memuat hasil-hasil analisis data penelitian, meliputi deskriptif data dan pengujian hipotesis. Hasil tersebut hanya merupakan rangkuman hasil analisis saja, sedangkan perhitungan statistik secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Dalam bab ini juga dikemukakan pembahasan hasil penelitian tersebut.

#### **A. Penyajian hasil analisis data**

Data empiris yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas: panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar terlebih dahulu diadukan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik inferensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas. Untuk pengujian hipotesis, jika ternyata data berdistribusi normal, maka akan digunakan uji statistik parametrik, yaitu regresi product-moment dari Pearson (uji  $r$ ), tetapi jika ternyata data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik, yaitu uji regresi Spearman's ( $\rho$ ).

##### **a. Analisis deskriptif**

Untuk mendapatkan gambaran umum data suatu penelitian maka digunakanlah analisis data deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan terhadap panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis yang telah dilakukan.

#### **1. Ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.**

Berdasarkan table analisis regresi bahwa besarnya kontribusi variable panjang tungkai ( $X_1$ ) terhadap kemampuan lari 50 meter ( $Y$ ) yang dihitung dengan koefisien regresi adalah -0,776 dengan nilai koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,603 atau 60,3%. Hal ini menunjukkan ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter. Sedangkan tingkat signifikan koefisien regresi dua sisi ( 2-tailed ) dari output (diukur dari probabilitas) menghasilkan angka 0,000 atau 0. Karena nilai probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05,

maka kontribusi panjang tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter signifikan sebesar 60,3%.

**2. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar.**

Berdasarkan table analisis regresi bahwa besarnya kontribusi variable daya ledak tungkai ( $X_2$ ) terhadap kemampuan lari 50 meter ( $Y$ ) yang dihitung dengan koefisien regresi adalah -0,704 dengan nilai koefisien determinasi  $R^2$  sebesar 0,496 atau 49,6%. Hal ini menunjukkan ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter. Sedangkan tingkat signifikan koefisien regresi dua sisi ( 2-tailed ) dari output (diukur dari probabilitas) menghasilkan angka 0,000 atau 0. Karena nilai probabilitas jauh di bawah  $\alpha$  0,05, maka kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan lari 50 meter signifikan sebesar 49,6%.

**3. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar**

Hipotesis statistik yang akan diuji:

$$H_0 : \beta_{x_{12}y} = 0$$

$$H_1 : \beta_{x_{12}y} \neq 0$$

Hasil pengujian:

Dari hasil analisis data dengan menggunakan uji regresi, diperoleh nilai  $r$  hitung ( $R$ ) = 0,794, nilai  $R$  square ( $R^2$ ) sebesar 0,630  $R$  square dapat disebut koefisien determinasi yang dalam hal ini berarti 63,0%, kontribusi yang signifikan antara variable panjang tungkai, dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada permainan sepakbola murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar sedangkan sisanya 37,0% dapat dijelaskan oleh sebab-sebab lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Nilai  $R$  square berkisar 0 sampai 1, dengan catatan semakin kecil nilai  $R$  square, semakin lemah kontribusi kedua variable tersebut. Jadi, kontribusi secara bersama-sama variable panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter pada permainan sepakbola.

**B. Pembahasan**

Hasil-hasil analisis korelasi dalam hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi hubungan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai. Untuk mengambil kesimpulan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka hasil analisis data yang perlu dibahas sesuai dengan teori-teori yang mendasarinya. Adapun pembahasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai panjang tungkai baik dan panjang, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai panjang tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang kurang baik pula.



2. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai daya ledak tungkai tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai daya ledak tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang kurang baik pula.
3. Pengujian hipotesis menunjukkan, bahwa dari hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar. Hal ini mengandung makna bahwa, apabila nilai panjang tungkai dan daya ledak tungkai, tergolong baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang baik pula. Begitu pula sebaliknya, apabila nilai panjang tungkai dan daya ledak tungkai yang kurang baik, maka akan diikuti dengan nilai kemampuan lari 50 meter yang kurang baik pula.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 60,3%.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 49,6%.
3. Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara panjang tungkai dan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 50 meter murid SD Inpres Gunung Sari Baru Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 63,0%.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam memilih atlet yang akan di latih sebaiknya, guru pendidikan jasmani dan pelatih selalu memperhatikan unsur komponen fisik yang ikut berperan seperti panjang tungkai dan daya ledak tungkai.
2. Kepada rekan-rekan peneliti di sarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih luas dan juga memiliki kontribusi atau pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga atletik

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi, 1992., ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek***. Renika Cipta, Jakarta.
- Basuki, Sumaryo, 1979., ***Atletik, Sejarah, Teknik dan Metode***. Depdiknas, Jakarta.
- Hadi, Sutrisno, 1990., ***Analisis Regresi***. Penerbit Andi Offset, Yogyakarta.

Halim, Ichsan Nur, 2004., ***Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani***. Universitas Negeri Makassar, Makassar

Harsono, 1988., ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching***. P2LPTK Depdiknas. Jakarta.

Kosasih, Engkos, 1981., ***Olahraga dan Kesehatan***. BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Kusuma, Dede, 1989., ***Olahraga dan Manfaatnya***. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

Lay, Paulus, 1950., ***Lompat Jauh, Lompat Jangkit, Lompat Tinggi***. Proyek Penataran Pelatih Atletik, Jakarta.

Pasau, Anwar,M, 1986., ***Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik, Bagian I***.FPOK, IKIP Ujungpandang.

Sajoto, Mochamad, 1988., ***Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga***. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Usman, H dan Akbar. S, 1998., ***Metodologi Penelitian sosial***. Bumi Aksara, Jakarta.

Bahagia, Yoyo dkk, 2000, ***Atletik***, Departemen Pendidikan Dan kebudayaan,Jakarta.

Suherman, 2000, ***Dasar - dasarPenjaskesrek***Departemen Pendidikan Nasional.

